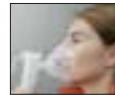
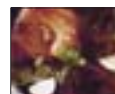
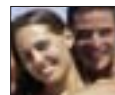
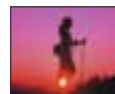
• farmacie •
SPAZIOSALUTE
attualità e benessere
Settembre 2005
La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore

l'affascinante mondo delle bacche dei nostri boschi e dei nostri giardini con i suoi colori intensi, ha un effetto estremamente attraente ed invitante in particolare per i bambini. È curioso poi notare il grande interesse che sempre esercitano le numerosissime specie di funghi che ogni anno mobilitano un esercito di appassionati cercatori.
In questi ambiti teniamo presente che bacche e funghi, nelle loro differenti e numerose varietà, a fianco di virtù estetiche ed organolettiche interessanti possono nascondere pericolose insidie!
Per scongiurare intossicazioni prestiamo attenzione ad insegnare già ai bambini a non toccare i frutti "proibiti" ed a distinguere quelli commestibili da quelli velenosi.
Mettiamo in padella solo i funghi che riconosciamo con certezza. Nel dubbio è indispensabile farli controllare da un esperto ufficialmente riconosciuto ed attenersi ai suoi consigli.
Ricordiamo infine che quando ci inoltriamo nei boschi alla ricerca delle delizie della natura, per evitare fastidiosi inconvenienti derivanti da punture d'insetti e da parassiti della pelle come ad esempio le zecche, è giudizioso vestirsi in modo adeguato. Gusteremo così a pieno le nostre spedizioni in mezzo al verde.

I farmacisti SPAZIO*SALUTE*

e-mail: spaziosalute@ticino.com

Settembre 2005

Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere
Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari
Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
Foto: Massimo Pedrazzini, 6616 Losone
Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
Coordinamento: Poncioni SA - 6616 Losone

Medicina tropicale

I viaggi offrono svago e divertimento, in ogni paese del mondo troviamo diversità e costumi interessanti, un viaggio nella fascia tropicale o sub-tropicale può essere un'esperienza affascinante ma è di rigore un comportamento ragionevole e prudente
Un viaggiatore deve prendersi cura della propria salute informandosi in anticipo sui rischi che ogni singolo paese presenta rivolgendosi a persone o istituti specializzati.

Qui di seguito vi presentiamo alcune malattie magari meno conosciute, abbiamo volontariamente omesso la malaria, le varie epatiti, la febbre gialla, per presentarvi malattie infettive più particolari.

Filariosi

Sono un gruppo di malattie parassitarie causate da nematodi, molto rare nei turisti, gli agenti responsabili sono vari e la trasmissione avviene per mezzo di zanzare, tafani e mosche, si distinguono le Loasi, le filariosi linfatiche e la Onchocercosi.
L'onchocercosi si manifesta con prurito e alterazioni cutanee, noduli cutani (con alll'interno i parassiti), manifestazioni oculari come le iridocicliti le corioretiniti la cheratite.
In molti paesi Africani è ancora la prima causa di cecità.
Il rischio per il turista di contrarre queste malattie è basso, l'unica protezione consiste nell'utilizzo dei classici prodotti repellenti contro gli insetti.

Ebola

È un virus (filovirus) probabilmente trasmesso all'uomo dalle scimmie o da altri primati, dal serbatoio animale passa all'uomo e il contagio interumano è responsabile della morte di centinaia di individui. Il tempo d'incubazione varia dai 5-15 giorni si passa dai primi sintomi, febbre, cefalee, vomito, eruzioni cutanee per poi nella fase acuta provocare emorragie nei vari organi, la mortalità è del 50-85% e avviene 72 ore dall'insorgenza dei primi sintomi.
Contro questa malattia non esistono vaccini.

Dengue

È una malattia virale causata da 4 tipi di flavivirus, trasmessa all'uomo dalla zanzara *Aedes Aegypti.*
Presente in tutta la fascia che va dal 35 parallelo di latitudine nord al 35 parallelo a sud.
La malattia è spesso confusa con l'influenza a causa dei sintomi simili, cefalea, dolori muscolari, febbre brividi, solo in casi rari la malattia ha un decorso grave con emorragie.
Si consiglia a titolo preventivo l'uso di repellenti.

Preparati come Dynamisan contengono concentrazioni particolarmente elevate di amminoacidi molto importanti per la rigenerazione dei muscoli, quali l'arginina e l'acido aspartico. È stato dimostrato che questo trattamento contribuisce alla rigenerazione delle strutture muscolari affaticate, stimola la produzione di energia nelle cellule muscolari e accelera l'eliminazione di sostanze tossiche quali l'ammoniaca attraverso il ciclo dell'urea. Un ciclo di tre settimane con Dynamisan forte può essere particolarmente utile per dare libero sfogo alle energie fisiche!

Più movimento all'aria aperta, date libero sfogo a nuove energie!

Molta gente si sente stanca e debole. Le nostre riserve d'energia sono messe a dura prova per causa del cambiamento del clima, e molte volte e anche difficile a trovare la motivazione per ricominciare le attività sportive. Esistono mezzi e modi per aiutare l'organismo.

5 consigli sportivi per recuperare le energie

1. Approfittare della natura che dà la carica per praticare attività all'aria aperta e alla luce, trascorrendo meno ore in palestra.
2. Non farsi spaventare dal brutto tempo – esiste un abbigliamento particolarmente adatto.
3. Vado o non vado oggi? In linea di principio la regola è: Non pensarci troppo. Prepararsi e via! Ci sono sempre mille motivi per non trovare il tempo per l'attività fisica, ma ce n'è sempre uno molto valido per darsi da fare nonostante tutto!
4. Se ci si sente particolarmente fiacchi, occorre uno sforzo di volontà ancora maggiore. Un massaggio all'orecchio può servire a riattivare le energie.
5. Abbandonarsi al piacere che si prova dopo aver praticato un'attività fisica. Ripensare a quando una volta risultava difficile autoimporsi lo sforzo di volontà.

Tripanosmiasi

È una malattia parassitaria africana causata da protozoi flagellati del genere Tripanosoma trasmessa all'uomo dalla mosca tse-tse.

Nella **forma cronica** (causata da Tripanosoma brucei gambiense), i sintomi della malattia possono essere assenti per mesi o anni, dopo l'avvenuta infezione.

In generale essi sono febbre, linfoadenopatie, edemi cutanei, tachicardia, ipotensione, ingrandimento del fegato e della milza, meningo-encefalite con letargia. La presenza di detti sintomi è variabile da caso a caso.

La **forma acuta** (causata da Tripanosoma brucei rhodesiense) si presenta soprattutto con i sintomi della meningo-encefalite letargica. I sintomi insorgono già dopo 6-28 giorni dall'infezione e portano nel tempo ad una progressiva sonnolenza e letargia, da qui il nome di malattia del sonno.

I **rischi** per il viaggiatore internazionale sono relativamente bassi, è comunque bene prendere tutte le precauzioni contro le punture della mosca tse-tse. È da ricordare che tale insetto è attratto da oggetti in movimento e da colori scuri contrastanti, e che riesce a pungere anche attraverso vestiario leggero. E' consigliato pertanto l'uso di vestiario fatto di materiale resistente, di colore che si mimetizza con l'ambiente e che copra il più possibile gli arti, nonché l'uso di insetticidi.

Non esiste un vaccino ne una profilassi a parte il cercare di evitare le punture della mosca. Esiste una cura con farmaci.

Schistosomiasi

Le schistosomiasi, dette anche bilharziosi, sono delle malattie acute e croniche causate da trematodi del genere Schistosoma che da adulti vivono nei vasi venosi dell'uomo. Esistono diverse specie patogene per l'uomo. Le principali sono: *Schistosoma haematobium, S. mansoni, S. japonicum*. Le schistosomiasi hanno diversa distribuzione geografica.

La malattia può decorrere per anni in modo del tutto asintomatico. Al momento dell'infezione nel punto in cui le cercarie sono penetrate può verificarsi una dermatite pruriginosa. La fase di invasione, da alcuni giorni ad alcune settimane dopo l'entrata del parassita si caratterizza per una febbre accompagnata da dolori addominali, nausea, tosse, esantemi, ingrandimento del fegato e della milza e anche grave compromissione dello stato generale. La fase di stato o di malattia cronica è quella più frequente e si manifesta da alcune settimane a diversi anni dopo l'infezione. Le manifestazioni sono diverse secondo la specie in causa e sono dovute alla deposizione delle uova da parte del parassita adulto: *S. haematobium* è causa di una infezione urinaria caratterizzata da ematuria e progressivo danno alle vie escretrici; *S. mansoni* causa una infezione intestinale e soprattutto epatica che può portare all fibrosi epatica ed alla ipertensione portale simile a quella della cirrosi epatica; *S. japonicum* ha come principale bersaglio il fegato dove causa una grave forma di cirro

Non esiste una vaccinazione.

I viaggiatori devono essere al corrente che i bagni in laghi e fiumi nei paesi di endemia sono a rischio. Anche le docce con acque raccolte da queste fonti sono potenzialmente pericolose. Se si deve utilizzare l'acqua per lavarsi è consigliabile scaldarla per almeno 5' a 50° o trattarla con iodio o cloro alle concentrazioni indicate per la potabilizzazione. In caso di contatto accidentale può essere utile per ridurre il passaggio delle cercarie una tempestiva frizione con alcool o un energico massaggio con un asciugamano. In caso di contatto con acque potenzialmente infette è consigliabile sottoporsi ad accertamenti al rientro a casa anche in assenza di sintomi.

I farmacisti SpazioSalute

Caduta dei capelli: combattetela efficacemente alla radice

Qualche capello sulla spazzola non significa necessariamente che i vostri capelli stanno cadendo. La causa è da ricercare nel fisiologico rinnovamento delle cellule. Al contrario, quando si perdono oltre 100 capelli al giorno è necessario un trattamento medico. Oltre una donna su quattro perde i capelli e una donna su due non è soddisfatta della qualità dei propri capelli. In tutti i casi, prima si inizia il trattamento e maggiori sono le possibilità di successo. Occorre considerare seriamente anche i capelli rovinati, sottili, smorti o fragili, per rinforzarli fin dalla radice.

Caduta dei capelli – Le cause ormonali

- Dopo un parto: i cambiamenti ormonali associati alla nascita di un bambino influenzano anche i follicoli piliferi (le cavità in cui si trova la radice del capello), che sono molto sensibili agli ormoni sessuali;
- in menopausa: in questo periodo, la donna vive forti alterazioni delle secrezioni ormonali;
- ereditaria: per ragioni ancora sconosciute i follicoli piliferi diventano ipersensibili agli ormoni sessuali maschili (presenti nell'uomo, ma in lievi quantità anche nella donna) e provocano una caduta prematura. Si tratta di una forma frequente di alopecia che si manifesta con un diradamento lungo la scriminatura nelle donne e con calvizie o stempiatura negli uomini.

Caduta dei capelli – Le cause non ormonali

- Dopo una malattia: un'infezione o qualsiasi stato di indebolimento dell'organismo può avere conseguenze sulla quantità e la qualità della formazione dei capelli;
- in caso di dieta: l'organismo non riceve le sostanze nutritive in quantità sufficiente (vitamine e aminoacidi). In caso di cambiamenti nell'alimentazione, l'assorbimento di alcune sostanze nutritive può subire delle alterazioni. A causa di un'alimentazione squilibrata o carente (ad esempio di ferro), l'organismo non riesce più a coprire i fabbisogni della crescita dei capelli;
- lo stress o l'età: fenomeni di disturbo considerevole per l'organismo, anche lo stress o l'età hanno ripercussioni a livello della formazione dei capelli;
- capelli maltrattati: colorazioni/decolorazioni frequenti, l'eccessivo calore dell'asciugacapelli, il sole, il cloro delle piscine e il sale dell'acqua di mare possono rendere i capelli spenti, fragili e quindi soggetti a rompersi facilmente.

Consigli per avere capelli sani

Il capello è una struttura complessa costituita da aminoacidi e proteine, al quale è necessario fornire tutte le sostanze necessarie per assicurarne la crescita e lo sviluppo. In caso di caduta o di capelli fragili si raccomanda un trattamento.

È possibile associare il trattamento a misure complementari per potenziarne gli effetti positivi, come ad esempio: usare uno shampoo delicato, non asciugare i capelli a temperatura elevata, usare una spazzola adatta, non tirare i capelli, proteggerli dal sole e da tutte le aggressioni e adottare un'alimentazione equilibrata.

I farmacisti SpazioSalute

Dermatiti da parassiti

Tratteremo cinque parassitosi che, comunemente, possiamo riscontrare alle nostre latitudini.

La pediculosi

Generalmente si distinguono tre entità clinico-eziologiche nell'ambito della pediculosi, a noi nota come affezione da pidocchi:

1. pediculosis capitis (pediculosi del capo, fig. 1);
2. pediculosis corporis (pediculosi del corpo);
3. phthiriasis pubis (pediculosi del pube).

1. Pediculosis capitis.

La sua diffusione non conosce frontiere, anche se una maggiore incidenza è a noi nota nei paesi in periodi bellici, di carestie o di miseria.
L'infestazione da parte del pediculus humanus capitis è più frequente nell'età scolare e colpisce soprattutto i bambini con capelli lunghi e sottili. Il contagio, oltre che diretto, può essere mediato da spazzole, pettini, capelli ecc. Si pone la diagnosi grazie all'accurata osservazione dei capelli, soprattutto per il prurito localizzato nelle sedi occipitali del capo. Per la terapia si prescrivono prodotti a disposizione nelle farmacie, ad uso locale. Non è necessaria una rasatura totale dei capelli, quantunque il trattamento si attui meglio in soggetti con capelli corti. Si cerca di evitare l'uso di polverizzazione che potrebbero causare un peggioramento dell'asma a chi ne soffre. I derivati del malatione o dei piretri (permetrina) vanno preferiti al lindane, prodotto quest'ultimo efficace ma che rappresenta una controindicazione per una donna incinta e che deve essere utilizzato con particolare prudenza in caso di bambini di età inferiore ai due anni. Da ultimo è necessario indagare l'ambiente familiare e scolastico al fine di prendere le dovute misure epidemiologiche indispensabili.

2. Pediculosis corporis

La pediculosis corporis è oggigiorno rara e colpisce soggetti incuranti della pulizia (nomadi, girovaghi, soggetti affetti da deficienze immunologiche, ecc.).

3. Pediculosis pubis

La diffusione della pediculosis del pube è pure correlata all'igiene individuale, alla promiscuità e alla prostituzione. Il medico ed il dermatologo in particolare ricercano sovente altre malattie a trasmissione sessuale concomitanti, visto che questa patologia può essere un indizio per un comportamento a rischio sessuale.

La scabbia

La scabbia umana è una dermatite parassitaria contagiosa causata dal sarcoptes scabiei hominis (fig. 2), assai pruriginosa a diffusione, talvolta, epidemica sia pur non necessariamente legata, come avveniva in passato, a fattori igienico-ambientali. La malattia è diffusa in tutto il mondo ed il contagio è determinato dalle femmine fecondate dell'acaro. Il contatto può essere diretto, talora per via di contatti sessuali oppure mediato dalle lenzuola, indumenti, sacco a pelo, ecc., oppure da animali domestici. L'incubazione è variabile da alcuni giorni a più settimane. L'acaro, una volta allontanato dalla pelle, soccombe in pochi giorni. La diagnosi è confermata dalla valutazione clinica che mette in evidenza delle lesioni cutanee caratterizzate da un "cunicolo" che costituisce in via sotto-epidermale la zona dove risiede la femmina fecondata di sarcoptes. Trattasi di un piccolo canale sottocutaneo tortuoso della lunghezza variabile da alcuni millimetri a mezzo centimetro il più delle volte presente negli spazi interdigitali delle mani.
Le lesioni pruriginose, che si manifestano con intenso prurito tipicamente al momento di coricarsi, è riscontrabile nelle regioni anatomiche degli spazi interdigitali delle mani, dei polsi, delle ascelle, delle regioni peri-capezzolari e della regione dei glutei. A livello degli organi genitali, se il processo dell'affezione dura da alcune settimane, si manifesteranno delle lesioni nodulari rosse estremamente pruriginose a livello del prepuzio e, talvolta, dello scroto: sono zone anatomiche molto significative per un decorso cronico della scabbia.
Il medico cercherà di mettere in evidenza microscopicamente l'agente causale prelevando dell'epidermide a livello interdigitale, ma non sempre questa tecnica è sufficiente per accertare la presenza del parassita ed è per questo che la scabbia, anche solo sospettata, va comunque curata. La terapia prevede applicazioni di anti-

Numerose dermatiti possono essere causate dai parassiti. Il tratto caratteristico è generalmente rappresentato dal prurito e dalla manifestazione rossa puntiforme che, improvvisamente, insorge su una cute normale. È sovente difficile porre una diagnosi precisa del parassita chiamato in causa, poiché ciò che noi vediamo sulla cute e quello che risente il paziente non sono spesso nient'altro che le conseguenze del veleno inoculato o dei frammenti di parassita che muore a livello intra-cutaneo. Talvolta, per contro, la messa in evidenza del parassita è possibile sia all'occhio nudo (in caso di pidocchi, per esempio) sia a livello microscopico (in caso di sarcoptes scabiei, l'agente patogeno della scabbia).

Fig. 1
Pediculosis capitis

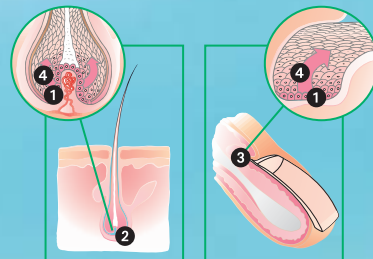
Fig. 2
Sarcoptes scabiei

Caduta dei capelli …
Capelli deboli …
Unghie fragili …

… possono comparire in caso di carenza di biotina.

Biotin-Mepha® forte

aiuta ad eliminare questo stato di carenza.

Sviluppo di capelli e unghie sani
Le cellule cutanee specializzate (cellule dell'epidermide) ❶ nelle matrici dei capelli ❷ rispettivamente delle unghie ❸ si riproducono grazie al processo di scissione cellulare e si spingono lentamente verso l'alto ❹. Intanto maturano e formano la proteina filamentosa chiamata cheratina, elemento costitutivo principale di capelli e unghie. La cheratina conferisce a capelli e unghie resistenza contro influssi esterni. La **biotina** agisce sulla moltiplicazione delle cellule matrici di capelli e unghie, favorisce la formazione di cheratina e ne migliora la struttura.

La biotina
> Diminuisce la caduta dei capelli
> Migliora la qualità di capelli e unghie
> Aumenta lo spessore di capelli e unghie

Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia.

Quelli con l'arcobaleno

Dr. med. FMH
Dermatologìa e venerologìa
Via alla Ramogna 16
6600 Locarno
Tel. 091 756 20 30

parassitari (ad es. Jacutin emulsione o crema) da applicare con molta precisione, anche dal partner. La cura sarà completata dal cambio di tutta la biancheria e le lenzuola dopo aver terminato la stessa. In soggetti con cute secca la terapia anti-parassitaria crea un'irritazione: il paziente risentirà ancora del prurito non più dovuto alla scabbia, ma ad un'esacerbazione della dermatite eczematoide. In questo caso il medico prescriverà una cura sintomatica. Tutte le manifestazioni devono scomparire entro una settimana.

La dermatite del nuotatore

Casi sporadici sono stati registrati, in Ticino, quest'estate, caratterizzati da un prurito dovuto al contatto di cercarie, prodotti dai parassiti della classe della bilarziosi o scistosomi generalmente provenienti dalla famiglia dei trematodi (vermi piatti quale il trichobilharzia szidadi): è una reazione della pelle causata da un piccolo parassita acquatico. Gli scistosomi sono il microscopico stadio larvale di certi vermi piatti che vivono in molti laghi e stagni laddove la temperatura supera i 20° C; questi parassiti si trovano nel tratto intestinale di alcuni uccelli acquatici. Una volta eliminati dall'ospite, l'uovo di schiude nell'acqua ed il parassita entra nel suo stadio libero acquatico; il prossimo ospite è un mollusco o un serpente d'acqua dove, dopo aver trascorso circa un mese all'interno dell'ospite, lo scistosoma scava la sua via di uscita e cerca, ancora una volta, di trovare un uccello ospite per ricominciare lo stesso ciclo. Lo scistosoma diventa un problema anche per l'uomo quando, galleggiando sulla superficie dell'acqua in cerca di un ospite appropriato, viene a contatto con un nuotatore. L'uomo non è un ospite adeguato per questi vermi piatti, ma ciò non impedisce al parassita di infiltrasi sotto la pelle, sopravvivendovi poco tempo. Si forma così una macchiolina rossa pruriginosa simile a quella di una puntura di zanzara: è la tipica reazione dell'organismo umano contro un corpo estraneo. Ritengo utile l'applicazione di creme cortisoniche nei casi di forte prurito. La dermatite non è contagiosa e non si diffonde ad altre parti del corpo. Il grattarsi intensamente può infiammare la cute e, in soggetti dalla pelle secca, sviluppare delle infezioni superficiali da stafilococco. Come prevenire? Consiglio di fare la doccia subito dopo il bagno ed asciugarsi accuratamente, limitare i bagni alla riva ma spingersi in acque più profonde ed evitare le rive non ripide e ricche di canneti.

Larva migrans (fig. 3)

È una manifestazione cutanea caratterizzata da un tortuoso percorso di colore rosso che si manifesta sui piedi o sulla schiena, dovuta alla penetrazione trans-epidermica di larve da anchilostomi che infestano diverse specie animali. L'uomo si contamina a contatto con il suolo sporcato da prodotti di defecazione animale. La migrazione parassitaria progredisce sulla pelle da qualche millimetro a un centimetro al giorno e può durare diverse settimane. Dopo questo periodo generalmente la larva muore e la guarigione clinica avviene spontaneamente. L'aspetto tortuoso e non doloroso della lesione sono tipici e il soggiorno del paziente in un paese endemico permettono una diagnosi precisa. La terapia, non sempre necessaria, consiste in un vermicida per via orale o in applicazioni di creme anti-parassitarie. Questa parassitosi non è contagiosa e resta come ricordo curioso di vacanze passate su spiagge lontane.

Fig. 3
Larva migrans

Trombidiosi o trombiculosi da acari dell'autunno (fig. 4)

("gratirola" o "fuoco selvatico")

Nei periodi estivi l'uomo a contatto con la natura e dopo giardinaggio o passeggiate nei boschi e nei prati può contrarre questa dermatite pruriginosa molto fastidiosa, causata dalle larve di acari di cui sono note circa una ventina di tipi. Si manifesta con piccolissime lesioni rosse nelle pieghe del nostro corpo (per es. elastici degli slip o del reggiseno) dove la pressione trattiene i parassiti a contatto con la pelle. Questa dermatite, non contagiosa, va curata, in caso di prurito intenso, con derivati del cortisone; non sono necessari lavaggi particolari degli indumenti.

Dr. med. Stefano Gilardi

Fig. 4
Neotrombicula autumnalis

A.Vogel Rheuma-Gel supera il confronto con il gel antireumatico sintetico

L'efficacia di A.Vogel Rheuma-Gel, 100% naturale, a base del principio attivo arnica montana, è identica a quella di un gel contenente l'antidolorifico sintetico ibuprofene in percentuale del 5%. Questo risultato, frutto di uno studio condotto di recente, si riferisce sia all'azione lenitiva del dolore sia alla riduzione della rigidità articolare mattutina e alla minore durata della rigidità mattutina.

Lo studio in doppio cieco*, randomizzato, multicentrico è stato condotto su 204 pazienti che soffrono di poliartrite alle dita. Lo studio conferma che il gel naturale A.Vogel Rheuma-Gel ha la stessa efficacia di un gel sintetico confrontabile. Il prodotto A.Vogel ha ottenuto risultati migliori rispetto al gel sintetico a base di ibuprofene nella valutazione dell'efficacia da parte di pazienti e di medici.

Ascesa nella superleague

Il gel A.Vogel Rheuma-Gel sale a buon diritto nella lega dei farmaci antireumatici per uso esterno (topici) più efficaci e meglio tollerati. Il confronto con l'ibuprofene, un efficace antidolorifico universalmente noto, mostra l'elevato potenziale che ha in serbo l'arnica. Con la scoperta del principio di azione dell'arnica montana, Bioforce è riuscita a fondare il proprio gel antireumatico su basi scientifiche, un aspetto fino ad ora non comune per i fitofarmaci. A.Vogel Rheuma-Gel è l'unico fitofarmaco a base di arnica montana approvato in Svizzera per le malattie reumatiche.

Arnica fresca, natura pura

Grazie ai principi attivi dell'arnica presenti in forte concentrazione, A.Vogel Rheuma-Gel può essere impiegato in tutti in casi in cui è opportuno contrastare il processo infiammatorio già all'insorgere e, quindi, lenire con successo il dolore. È il caso delle infiammazioni reumatiche articolari, dell'artrite, artrosi e gotta, tensioni muscolari, dolori muscolari e torcicollo, ma anche dei dolori alla schiena e della lombaggine. A.Vogel Rheuma-Gel si applica facilmente e senza sprechi e, non contenendo fragranze artificiali, profuma piacevolmente di arnica fresca.

*Lo studio comparativo è stato condotto secondo le più rigorose direttive internazionali in vigore. In questo contesto sono stati testati fra l'altro due parametri chiave principali, precisamente la riduzione del dolore e l'attenuazione della rigidità mattutina. Entrambi i test sono stati superati positivamente da A.Vogel Rheuma-Gel.

Bambini e avvelenamenti

Questa scheda informativa è parte integrante di una campagna che la Società Svizzera dei Farmacisti svolge in collaborazione con i suoi partner relativamente al tema Bambini ed avvelenamenti nella vita quotidiana.
Punto chiave della campagna è un libro per ragazzi con libretto d'accompagnamento, pubblicato in collaborazione con la casa editrice Atlantis Thema (Orell Füssli).

Malgrado una crescente presa di coscienza dei pericoli che ci circondano, la percentuale degli incidenti tossici nei bambini rimane alta. La maggior parte degli incidenti avviene in casa. Il 90% invece, prendendo i provvedimenti giusti, potrebbe essere evitato.

Le fonti di pericolo in casa sono numerose
Cucina Candeggina, decalcificanti, detersivi per piatti, per la casa, per il forno
Bagno Prodotti per gli scarichi, cosmetici, monossido di carbonio, generato da scaldacqua istantanei WC Disinfettanti, deodoranti per ambienti, detersivi in polvere
Camera da letto Cosmetici, medicinali (per l'umidità presente non dovrebbero essere conservati in bagno)
Salotto Alcolici, tabacco, lampade a petrolio, piante velenose
Balcone/Giardino piante velenose, erbicidi, insetticidi, concimi, derattizzanti, infiammabili
Garage Prodotti per la manutenzione delle vetture, benzina, antigelo
Magazzini Prodotti per il "fai-da-te", materiali per lo sviluppo di foto, colori, diluenti

Tutte le sostanze sono tossiche, (anche il comune sale da cucina) prima dell'utilizzo leggere attentamente le istruzioni per l'uso e gli avvertimenti.
Una volta all'anno, eliminare dalla casa i prodotti chimici e i medicinali superflui. Potranno essere restituiti ai punti vendita.Non gettare mai prodotti chimici o medicinali nella spazzatura o negli scarichi! Tenere al di fuori della portata di bambini piccoli piante d'appartamento velenose.

Se si sospetta un avvelenamento, rivolgersi al Centro Svizzero d'Informazione Tossicologica: numero d'emergenza 145
Per domande non urgenti 01 251 66 66
su Internet al sito www.toxi.ch
In caso di apnea o arresto cardiocircolatorio chiamare immediatamente il 144 (Centrale d'emergenza)

Per valutare esattamente la gravità dell'incidente è necessario fornire le seguenti indicazioni:
Chi? Età, peso e malattie precedenti del bambino
Cosa? Descrizione esatta della sostanza:in caso di prodotti domestici o industriali,indicare la classe di tossicità e/o il numero UFSP-T o eventuali simboli di pericolo
Come? Ingerito? Inalato? A contatto con la pelle? Negli occhi? Quanto? Stimare la quantità massima di sostanza contaminante
Quando? Indicare l'ora più precisa possibile dell'incidente
Cos'altro? Primi sintomi? (p.es. tosse, vomito, convulsioni, stato di ebbrezza, stordimento)
Quali provvedimenti sono già stati presi? (se sono già state somministrate delle cure, ciò potrebbe influenzare il successivo trattamento)

Chieda al suo farmacista o al suo giardiniere e si procuri l'opuscolo che le farmacie Spazio Salute distribuiscono gratuitamente con la lista delle piante pericolose
Siti Internet relativi al tema
http://digilander.libero.it millenniumdogs/pantevelenose.ht.

Per ottenere informazioni sulla campagna rivolgersi a:
Società Svizzera dei Farmacisti Dipartimento Comunicazione
Stationsstrasse 12,
3097 Liebefeld
Tel.: 031 978 58 58,

Il libro per ragazzi Nora und das giftige Zeug/
Nora et le truc toxique con libretto d'accompagnamento è acquistabile in farmacia e in libreria.
Liz Sutter/Corinne Schroff
Nora und das giftige Zeug
Nora et le truc toxique
32 pagine, rilegato, illustrazioni a colori formato 28x21cm con libretto d'accompagnamento di 20 pagine Atlantis Verlag 2004

Pronto soccorso/Misure immediate

Solo se il bambino è sveglio

Dare da bere acqua, tè o sciroppo (1-2 dl): nel caso di sostanze schiumogene solo un sorso. Nel caso di sostanze acide, somministrare i liquidi entro 30 minuti al massimo dall'ingestione. Solo dietro prescrizione telefonica: somministrazione di carbone attivo o di medicinali antischiuma.

Dopo l'inalazione di sostanze tossiche

Apporto immediato di aria fresca

Attenzione i soccorritori non devono esporsi a pericoli!

Attenzione nel caso di luoghi chiusi (garage, silos, fosse agricole) trattenendo il respiro, portare all'aria aperta il bambino

Bambini che si trovano in silos o in fosse agricole devono essere soccorsi solamente da personale di soccorso provvisto di apparecchi autorespiratori. Chiamare i vigili del fuoco (tel. 118)

Dopo il contatto cutaneo con sostanze nocive

Rimuovere rapidamente gli indumenti contaminati. Sciacquare abbondantemente sotto l'acqua corrente le parti colpite. Se la pelle non è corrosa, lavare a fondo con sapone ed acqua le parti colpite

Affezioni oculari

Mantenendo ben aperte le palpebre, risciacquare immediatamente l'occhio per almeno 10 minuti sotto l'acqua corrente.

Dopo sostanze tossiche

Regole generali

Non provocare il vomito Non somministrare acqua salata Non somministrare latte, visto che favorisce l'assunzione di veleni liposolubili

Dopo un consulto individuale, il personale specializzato può consigliare i seguenti provvedimenti

Somministrazione di carbone medicinale

Se somministrato rapidamente ed in quantità sufficiente, il carbone medicinale assorbe la maggior parte delle sostanze tossiche e dei medicinali presenti nel canale gastro-intestinale. Il carbone medicinale si può acquistare in farmacia. In caso di avvelenamento, il carbone è sufficientemente efficace solo in forma liquida (sospensione pronta da bere o in polvere). Dosaggio per una sospensione: 1,0 g di carbone attivo per ogni chilo di peso, sciolto in acqua o in un'altra bevanda priva di grassi

Somministrazione di prodotti antischiuma.

Dopo l'ingestione di prodotti schiumosi (shampoo, bagno schiuma, sapone per mani) un prodotto antischiuma può rivelarsi utile.

I farmacisti SpazioSalute

Non lasciatevi avvelenare la vita dallo stress, dai problemi di sonno, dall'angoscia o dagli sbalzi di umore. Esistono delle soluzioni rapide e naturali!

Problemi legati al sonno

I globulini o le gocce Similasan Troubles du sommeil sono state elaborate per curare i disturbi acuti o cronici del sonno e per regolarne il ciclo senza che appaiano degli effetti secondari o di dipendenza. Questa composizione agisce per l'insonnia, il sonno disturbato, l'iperattività mentale al momento di addormentarsi ed il sonno agitato. Per un effetto ottimale si consiglia di prendere questo medicamento naturale 3 volte a fine giornata per prepararsi al meglio al sonno

Nervosismo interiore

I globulini o le gocce Similasan Calmant des nerfs calmano rapidamente sintomi fastidiosi quali la tensione, i disturbi dell'apparato digestivo ed i rigurgiti, stomaco pesante gonfiore o costipazione di origine nervosa. Questo preparato favorisce anche il sonno di molte persone che non dormono bene a causa di questo nervosismo interiore (flusso di pensieri quando ci si corica o nel mezzo della notte) Il paziente, nelle fasi acute, può assorbire il medicamento ogni mezz'ora, poi meno frequentemente, lasciando così spazio al rilassamento.

Ansia e disturbi dell'umore

La nuova forma dinamizzata delle compresse Similasan Hypericum e Similasan Kava-Kava attenuano notevolmente le paure. La loro azione riporta spesso il buon umore senza provocare effetti secondari o di assuefazione e non hanno controindicazioni se presi con altri medicamenti. La forma in compresse facilita la somministrazione in situazioni di tristezza o di tensione.

Indicazioni per le compresse Similasan Kava Kava:

- paura o ansia nervosa
- stato di tensione, paura
- agitazione interiore
- sfinimento mentale (esami)

Indicazioni per le compresse Similasan Hypericum:

- sbalzi d'umore
- umore melanconico
- problemi nervosi di origine psichica (problemi del sonno, tensione)

È possibile ed anzi consigliabile prendere simultaneamente questi due medicamenti naturali per ottenere un risultato migliore.

Gli avvelenamenti da funghi

Dr. med. Adriano Sassi
6944 Cureglia
tel. 091.966.96.34

Tylopilus felleus: non è velenoso ma è amarissimo e rende immangiabile tutto.

Amanita phalloides bianca: mortale e confondibilissima con i "prataioli"

Amanita pantherina: responsabile di avvelenamenti di tipo neurotossico.

I funghi sono famosi non solo per le loro qualità culinarie, ma ancor di più per la loro tossicità. Le specie velenose sono diverse e i casi mortali di avvelenamento, pur essendo per fortuna rari, fanno molto scalpore.
Ma cosa è un avvelenamento da funghi? Da cosa è causato precisamente? Come si può evitare?
Per ragioni di spazio ci dovremo limitare ad alcune nozioni molto semplificate e schematiche; chi vorrà approfondire l'argomento potrà rivolgersi alla letteratura specializzata indicata a fine articolo.
Ricordiamo come norma generale comunque che i funghi, anche i migliori, non sono da considerare degli alimenti pregiati: contengono poco e a molti risultano difficilmente digeribili. Si eviti quindi il consumo in grandi quantità. Riassumendo in una frase si può dire: "Il fungo non è un alimento, ma è un eccellente condimento".

Come distinguere un fungo velenoso da uno commestibile?

Sbarazziamo subito il campo da credenze che si sono chissà come tramandate nei secoli fino a noi: *non esiste nessun metodo empirico per distinguere un fungo velenoso da uno commestibile!* Vale a dire non esiste nessun metodo generale che permetta di distinguere ed identificare una categoria "funghi velenosi".
Il cambiamento di colore della carne al taglio, l'annerimento del cucchiaino o della moneta d'argento durante la cottura e altri metodi non permettono assolutamente di decidere sulla commestibilità di un fungo. Nemmeno l'aggiunta di aglio, latte o prezzemolo o altri ingredienti possono diminuire o tantomeno togliere la tossicità ad eventuali funghi velenosi.
L'unico metodo per sapere se un fungo è velenoso o no è *di conoscere la specie alla quale appartiene.*
Per questo bisogna *osservare bene tutte le caratteristiche del fungo* (non solo il colore!) e riuscire a determinare con certezza la sua specie. Inoltre il fungo deve essere in buone condizioni, non deteriorato , vecchio, guasto o ammuffito, e non deve esser stato conservato a lungo prima di esser cucinato: anche un fungo commestibile può causare intossicazioni se si trova in stato di deterioramento!

Le principali forme di intossicazioni da funghi

Parlare di "avvelenamento da funghi" in modo generico non è possibile, poiché le sostanze tossiche contenute nelle varie specie sono molto varie e danno origine a forme di intossicazione molto diverse. Ci sono infatti ben una decina di diverse intossicazioni da funghi! Per esigenze di semplicità non le elencheremo tutte ma ci limiteremo ad una breve descrizione delle principali 5 o 6 comuni dalle nostre parti.

1 Sindrome falloidea

È la più grave ed importante poiché causa quasi tutti i casi di morte in Europa occidentale. Responsabili sono principalmente le tre Amanite (phalloides, virosa e verna) ma anche alcune piccole Lepiote (helveola, subincarnata, josserandi,…) e la Galerina marginata contengono notevoli quantità della stessa sostanza tossica e possono causare avvelenamenti gravi. La sostanza tossica incriminata è la amanitina, che causa la distruzione del fegato. Essa *non viene distrutta dalla cottura o dall'essiccazione* per cui in qualunque modo si preparino questi funghi essi sono sempre altamente tossici!
Caratteristiche: tipica la lunga latenza dal pasto (6-24 ore) prima che inizino vomito e diarrea violenti che continuano per 2-4 giorni portando a disidratazione o schock. Intanto l'amanitina distrugge completamente il fegato e la morte avviene dopo 3-7 giorni per coma epatico o emorragia interna. La cura può avvenire solo in ambiente ospedaliero e si deve iniziare al più presto, senza perdere alcun tempo! L'attesa di alcune ore può significare la completa distruzione del fegato e quindi la morte! Rivolgersi quindi subito all'ospedale al minimo sospetto di questa intossicazione!

2 Sindrome gastrointestinale

Da noi è la più frequente numericamente ed è causata da varie specie di funghi: Agaricus xanthodermus, Boletus satanas, Russule varie, Tricholoma pardinum, Entoloma lividum ed altri ancora. Le sostanze responsabili sono varie e poco conosciute.
Caratteristiche: vomito, diarrea e dolori addominali con però una latenza corta (1/2-4 ore). L'avvelenamento si limita ai disturbi citati, che durano qualche ora, dopodiché la cosa si risolve senza conseguenza particolari, salvo in persone già debilitate. Un trattamento medico è comunque consigliabile.

3 Indigestioni

In questa categoria vengono classificate tutte quelle intossicazioni dovute a funghi commestibili ma avariati o mal cotti. La maggior parte dei funghi crudi contiene sostanze tossiche che vengono distrutte con la cottura, per cui risultano commestibili da cotti. L'amanita rubescens, spissa, vaginata, la Macrolepiota procera e la rhacodes, varie Russule (specialmente la olivacea!), la Lepista nebularis, la Morchella esculenta, l'Armillariella mellea e molti altri sono tossici da crudi, mentre da cotti sono normalmente commestibili! Alcune specie devono essere sbollentate eliminando l'acqua usata a tale scopo. Inoltre qualsiasi fungo commestibile, se deteriorato o vecchio, può causare intossicazioni.
Caratteristiche: in genere dolori addominali, pesantezza, nausea e vomito con talvolta diarrea, a volte con latenza abbastanza lunga per cui una confusione con la sindrome falloidea è possibile. Le conseguenze fortunatamente non sono mai gravi.

4 Sindrome muscarinica

Le specie responsabili sono qui alcune piccole Clitocybe bianche ed alcune Inocybe, e la sostanza colpevole è la muscarina. Essa causa un'intossicazione del sistema nervoso vegetativo con sudorazione profusa, coliche addominali e diarrea. È l'unico avvelenamento del quale si conosce un antidoto (l'atropina) che fa subito cessare i disturbi. L'incubazione è breve (1/2-2 ore) e il trattamento è comunque ospedaliero.

5 Sindrome neurotossica mista

Le specie responsabili sono l'Amanita muscaria e l'Am. pantherina. I veleni sono diversi. Il quadro è caratterizzato da allucinazioni, stato confusionale fino al coma e un'amnesia dopo l'accaduto. L'incubazione è di circa un'ora. La cura è ospedaliera anche per la difficoltà della diagnosi.

6 Sindrome allucinatoria

Diverse Psilocybe ed altre specie sono ricercate ed addirittura coltivate e commerciate per il loro contenuto di sostanze allucinogene simili all'LSD. L'intossicazione è quindi generalmente volontaria e caratterizzata da allucinazioni ed agitazione. Anche qui la cura è ospedaliera.

Le altre sindromi sono da noi praticamente sconosciute: si tratta della sindrome orellanica, con insufficienza renale anche totale, della sindrome paxillica, di quella giromitrica e di quella coprinica. Dettagli possono essere ricercati nella letteratura specializzata.
Concludiamo con qualche raccomandazione semplice e pratica:

a vomito e diarrea violenti, soprattutto se insorgono 6-8 ore dopo il pasto, sono fortemente sospetti per un avvelenamento grave: rivolgersi subito all'ospedale più vicino e conservare i resti del pasto in modo da permettere un'identificazione del fungo responsabile!

b Non consumare funghi avariati o deteriorati, vecchi o conservati a lungo anche in frigorifero. Anche se si trattasse di specie commestibili potrebbero causare disturbi di vario tipo.

c Se si vuole ampliare la propria scelta di funghi da mettere in pentola, farli esaminare prima da un controllore ufficiale! Diffidare dei cosiddetti "esperti" che non hanno alcuna autorizzazione ufficiale!

d I funghi vanno sempre consumati cotti (salvo rare eccezioni)!

Dr. med. Adriano Sassi

La lista dei controllori ufficiali di funghi è rintracciabile sui siti delle tre Società Micologiche ticinesi:
Società Micologica di Lugano
web.ticino.com/smlugano
Società Micologica Carlo Benzoni, Chiasso
web.ticino.com/smcb
Società Micologica di Locarno
www.micologicalocarnese.ch

Testi di riferimento per chi volesse saperne di più:
Giftpilze - Pilzgifte
Flammer – Horak
Kosmos Verlag
I funghi velenosi
D'Antuono -Tomasi
Edagricole - Bologna

In occasione del 25esimo anniversario, la Società Micologica Lugano organizza un corso il 3, 17, 24 settembre: "Impariamo a conoscere i funghi"
Iscrizioni al segretariato della società

Lepista nebularis: spesso responsabile di "indigestioni" con diarrea e coliche.

le farmacie SPAZIO*SALUTE*

Sopraceneri

1 Farmacia Bianda SA
6614 Brissago
Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65

2 Farmacia Boscolo SA
6780 Airolo
Centro Motta
Tel. 091 869 19 16

3 Farmacia Centrale SA
6710 Biasca
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12

4 Farmacia Muraccio SA
6612 Ascona
Via Muraccio 6
Tel. 091 780 55 65

5 Farmacia Nord SA
6500 Bellinzona
Piazza Mesolcina 2
Tel. 091 825 17 36

6 Farmacia Realini
6616 Losone
Centro Mercato Cattori
Tel. 091 791 84 44

7 Farmacia San Gottardo SA
6500 Bellinzona
Via San Gottardo 29
Tel. 091 825 36 46

8 Farmacia San Rocco SA
6500 Bellinzona
Piazza Simen 7
Tel. 091 825 33 43

9 Farmacia Varini
6600 Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71

10 Farmacia Dr. Zendralli SA
6535 Roveredo
Piazza del Sole
Tel. 091 827 15 52

Sottoceneri

11 Farmacia dell'Aeroporto SA
6982 Agno
Centro Agno
Tel. 091 605 65 64

12 Farmacia Beretta-Piccoli
6952 Canobbio
Ipermercato Carrefour
Tel. 091 942 60 60

13 Farmacia Cassarate
6900 Lugano
Via delle Scuole 6
Tel. 091 971 34 44

14 Farmacia Centro Grancia SA
6916 Grancia
Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

15 Farmacia Internazionale SA
6900 Lugano
Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

16 Farmacia San Marco
6943 Vezia
Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19

17 Farmacia Sant'Antonio Bissone SA
6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

18 Farmacia San Gottardo
6830 Chiasso
Corso San Gottardo 9
Tel. 091 682 86 77

19 Farmacia Serfontana SA
6836 Serfontana
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05

20 Farmacia Trevano
6900 Lugano
Via Trevano 31
Tel. 091 971 22 51

Farmacia San Rocco SA

6500 Bellinzona
Piazza Simen 7
Tel. 091 825 33 43

La Farmacia San Rocco è stata aperta nel corso del 1953 dalla Dottoressa Alda Simona, farmacista che svolse i suoi studi all'Università di Berna.
Si era subito distinta per la sua professionalità ed era affiancata dalla sorella Signora Elda che le è stata accanto fino alla scomparsa nel novembre del 1995.
Ad inizio anni settanta la farmacia si è trasferita in piazza Simen accanto ad allora i nuovi centri commerciali.
Prossimamente la farmacia sarà rinnovata per ovvie ragioni di anzianità e continuerà a servire la sua fedele clientela in un ambiente moderno e dinamico
La Farmacia consegna a domicilio, inoltre affitta tiralatte, stampelle e pesa-bebé.
La cartà fedeltà è a disposizione della clientela che la desidera e valida su tutti i prodotti acquistati in contanti. Inoltre possono essere confezionate preparazioni a discrezione del cliente.

Farmacia San Marco

Farmacia San Marco SA

6943 Vezia
Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19

La Farmacia San Marco, attiva da 15 anni, è situata nelle immediate vicinanze del centro Manor di Vezia e dispone di comodi posteggi per la clientela.
L'ambiente luminoso, oltre agli innumerevoli prodotti farmaceutici, offre anche marchi cosmetici e di profumeria di qualità.
Per la gioia dei più piccoli - e delle loro mamme… - la farmacia dispone inoltre di un angolo giochi dove possono attendere i loro accompagnatori adulti senza annoiarsi.

Il dinamico personale è sempre a disposizione per consigliare scrupolosamente la clientela, la quale ha modo di apprezzare anche i nostri programmi di promozioni e di tessere di fedeltà per diversi articoli.

In aggiunta alle prestazioni standard eseguite gratuitamente come la misurazione della pressione e della glicemia, periodicamente si svolgono delle campagne volte alla promozione della salute pubblica - e non va dimenticato il servizio di consegna a domicilio.

Ma il vero fiore all'occhiello della Farmacia San Marco è il suo team… sempre pronto ad accogliere con gentilezza e disponibilità chiunque varchi la soglia!

A scuola di veleni

Le farmacie SpazioSalute vi offrono fino a esaurimento delle scorte, opuscoli informativi su piante e funghi velenosi e un istruttivo gioco per i bambini.

Farmacia Internazionale

6900 Lugano
Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

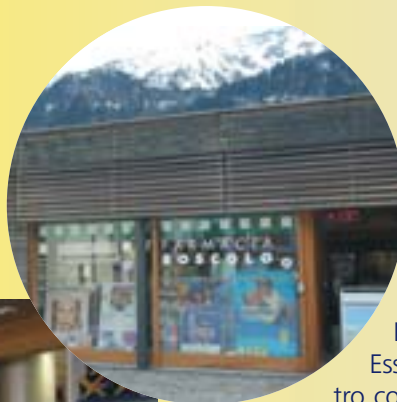
Nel 1850 viene aperta la farmacia in piazza della Riforma a Lugano. Era poco più di un botteghino con grossi flaconi di olio di ricino, olio di fegato di merluzzo oltre che vasi con sanguisughe. La piazza della Riforma dei nostri giorni è praticamente identica a quella di allora. La nostra farmacia - ingranditasi e diventata Farmacia Internazionale Bordoni – ha invece modernizzato gli spazi per meglio assecondare le esigenze dei clienti. La medicina moderna ci evita di dover sorbire cucchiaiate di olio di ricino o di merluzzo proponendo medicinali in forme più comode e 'gustose'. Vi mettiamo a disposizione la nostra professionalità per gestire i vostri vecchi e nuovi malanni. Siamo pronti ad informarvi sui farmaci più efficaci e moderni, nazionali o internazionali. Vi consigliamo volentieri sulle possibilità di risparmio offerte dai farmaci generici, seguendo lo spirito di SpazioSalute.

Farmacia Muraccio SA

6612 Ascona
Via Muraccio 6
Tel. 091 780 55 65

La Farmacia Muraccio è farmacia più recente nel comune di Ascona, ma in poco tempo ha saputo farsi apprezzare grazie, oltre all, ottima consulenza, alla sua grande comodità.

Oltre ad essere la farmacia più agibile di Ascona grazie ai suoi **comodissimi posteggi** a disposizione, la Farmacia Muraccio si colloca vicino alla Migros e vicino alle scuole elementari, nella via Muraccio. Le persone disabili possono usufruire di una rampa di accesso.
Vi attende un team dinamico, giovane e cortese, che saprà ascoltarvi e consigliarvi con competenza sui rimedi della medicina tradizionale e della fitoterapia, ma anche sulla corretta alimentazione sportiva.
La novità di quest,anno, e che sta ricuotendo un grande successo, è la consulenza del farmacista gerente Andrea Zamboni sulla **dieta a Zona®**, la dieta che utilizza il grande potere dell'alimentazione sulla regolazione ormonale, e che aiuta con successo e senza rinunce a controllare peso, fame, infiammazioni, colesterolo, glicemia, lucidità mentale, e... a vivere più a lungo.

Pierre Fabre

Farmacia Boscolo SA

6780 Airolo
Centro Motta
Tel. 091 869 19 16

La *Farmacia Boscolo SA*, antecedentemente conosciuta come *Farmacia Danzi,* vanta una tradizione secolare al servizio delle popolazioni dell'Alta Leventina.

Essa è infatti situata ad Airolo presso il centro commerciale *Motta*, facilmente raggiungibile lasciando la propria auto nei parcheggi dell'antistante piazzale o dell'autosilo.

La farmacia opera in ogni campo delle pratiche terapeutiche, dalla medicina tradizionale a quella fitoterapica ed omeopatica.

Il laboratorio galenico attrezzato con numerose apparecchiature permette la preparazione di prodotti magistrali seguendo i dettami delle antiche regole officinali abbinati ai moderni metodi di controllo qualità.

Presso la farmacia è ovviamente possibile trovare numerosi articoli di sanitaria, cosmesi, profumeria, prodotti per bimbi quali alimenti e giochi.

I clienti della farmacia possono ricevere gratuitamente una tessera personale che permette loro di avere numerosi vantaggi negli acquisti.

Il team della farmacia si compone di: 1 farmacista gerente, 1 farmacista laureato anche in chimica e tecnologie farmaceutiche, 2 assistenti ed 1 apprendista assistente.

Gli interessati alla conferenza sono pregati di iscriversi presso una farmacia del gruppo SpazioSalute entro il 25 ottobre 2005

INVITO

L'innovativo programma per le protesi mammarie di Silima®

Molte novità e miglioramento costante delle protesi mammarie...

...per assistervi individualmente e nel modo migliore.

Serata di informazione SILIMA
Mercoledì 23 novembre 2005, ore 20:00
Hotel Belvedere, Locarno

Le bacche tra bellezza, proprietà curative e pericoli

Aldo Varini
Farmacista
6600 Locarno
Tel. 091 751 29 71

La varietà, la forma e soprattutto i colori delle piante, dei loro fiori e dei loro frutti hanno da sempre esercitato un fascino indubbio ed irresistibile nei nostri confronti, tanto che ne troviamo non solo in natura ma in culture e come ornamento nei nostri giardini e nelle nostre case.
Durante tutto il corso della storia grazie alle piante si sono curate malattie, si è cercato il benessere e nel contempo si sono eliminati scomodi rivali avvelenandoli.
A fianco dei deliziosi lamponi, more, mirtilli, fragoline di bosco, ribes… troviamo altrettante bacche colorate ed invitanti, quali i frutti della fitolacca, del tasso, della belladonna, del sorbo degli uccellatori, del lauroceraso, della lantana, dell'agrifoglio… che, sebbene anche utilizzate in medicina per i loro principi attivi a dosi appropriate, a differenza delle prime possono presentare un grave pericolo per la salute, in particolare per i bambini, che alla scoperta dell'ambiente provano tutto ciò che attira la loro attenzione.
Se guardiamo le statistiche possiamo costatare che, per i loro colori intensi e vistosi le bacche, in particolare delle piante ornamentali, sono alla base del maggior numero di intossicazioni. In molti casi si tratta di errori accidentali o di confusioni con piante innocue dai frutti o altre parti commestibili di aspetto simile.
Tra le sostanze più conosciute responsabili di intossicazioni troviamo gli alcaloidi ed i glucosidi, che presentano spesso effetti pericolosi a livello cardiocircolatorio.
Dopo ingestione di piante velenose da stati di leggero malessere, mal di pancia e nausea si può passare a veri e propri sintomi di avvelenamento accompagnati da vomito, crampi, diarrea, mal di testa, capogiri, difficoltà respiratorie e svenimenti che richiedono un ricorso immediato al medico o al pronto soccorso, portando nel limite del possibile un campione delle bacche che sono state ingerite per facilitare l'identificazione da parte dei servizi di tossicologia.
La prima misura da prendere è di provocare il vomito ed ingerire una soluzione di carbone attivo, che "assorbe" gran parte delle sostanze tossiche.
Il miglior sistema per prevenire ed evitare incidenti è di non tenere o coltivare specie vegetali tossiche nei luoghi dove giocano i bambini e di promuovere la conoscenza di queste piante fin dall'infanzia.
A questo scopo vediamo ora di conoscere più da vicino alcune delle bacche velenose, che troviamo frequentemente nei nostri boschi, giardini o abitazioni:

L'agrifoglio *(Ilex aquifolium)*
Appartenente alla famiglia delle Aquifogliacee, è una pianta sempreverde dei nostri boschi, coltivata nei giardini a scopo ornamentale, dalle foglie verde lucente e le bacche rosso corallo molto attrattive per i bambini. L'ingestione di bacche, che contengono in particolare l'alcaloide teobromina ed un glucoside amaro, causa vomito e forte diarrea.

La belladonna *(Atropa belladonna)*
È una Solanacea dalle bacche nere lucide dal sapore dolciastro, che cresce al limitare dei boschi, nelle radure e nelle campagne delle zone temperate d'Europa. Già pochi frutti, simili a piccole ciliege (hanno però molti semi e sono sorrette da un calice), provocano gravi intossicazioni anche letali per la presenza di alcaloidi quali l'atropina e la scopolamina (che hanno peraltro numerose applicazioni terapeutiche a dosi adeguate) con sintomi quali secchezza boccale, riduzione della sudorazione, dilatazione delle pupille, tachicardia, disturbi di minzione, allucinazioni, delirio e stati convulsivi.

Belladonna

Agrifolio

Intervenite prima che sia troppo tardi.

Questo turacciolo ha garantito la freschezza del primo flacone di tintura appena preparata da Alfred Vogel a partire da bacche di sabal provenienti da coltivazioni biologiche. Ancora oggi, i frutti di tale pianta sono considerati un rimedio sovrano per le malattie alla prostata – i tipici disturbi dell'andropausa. Grazie a Prostasan® A.Vogel si può sbarrare il passo alla malattia già nella fase iniziale – in tutta naturalezza e delicatezza, e senza ricorrere al bisturi, evitando così i ben noti effetti collaterali come le disfunzioni erettili. Basta una capsula al giorno.

Prostasan® A.Vogel: in caso di minzione frequente, gocciolamento dopo la minzione e sensazione di incompleto svuotamento della vescica, nonché di problemi ed interruzioni durante la minzione. Scoprite anche voi la forza dei rimedi naturali delicati, dell'alimentazione sana e delle informative pubblicazioni di A.Vogel.

Preparato fitoterapeutico. Leggere il foglietto illustrativo. Bioforce AG, 9325 Roggwil TG

Pioniere della Medicina Naturale dal 1923

Prostasan® A.Vogel contrasta efficacemente i disturbi alla prostata.

Il corallo *(Solanum pseudocapsicum)*
Pianta ornamentale della famiglia delle Solanacee, originaria del Brasile,dalle bellissime bacche rosse lucenti, tossiche contenenti l'alcaloide solanocapsina,. Numerosi i casi d'intossicazione segnalati ogni anno. Da tenere fuori dalla portata dei bambini.
Poche bacche provocano nausea, vomito, dolori diffusi, sonnolenza e dilatazione della pupilla.

Il lauroceraso *(Prunus laurocerasus)*
Appartenente alla grande famiglia delle Rosacee è una pianta diffusa nei giardini come siepe, dalle foglie coriacee verde lucido e dai frutti neri di forma ovale simili a ciliegie. Le differenti parti di questo arbusto hanno concentrazioni variabili di glucosidi cianogeni, mentre i semi contengono l'amigdalina, sostanza tossica dal caratteristico odore di mandorle amare. L'avvelenamento si manifesta con nausea, vomito, palpitazioni, difficoltà respiratorie, crampi e perdita di sensi.

Lauroceraso

Il sorbo degli uccellatori *(Sorbus aucuparia)*
È un arbusto della famiglia delle Rosacee, dalle foglie composte da foglioline oblunghe acutamente dentate,diffuso nelle nostre regioni, che si nota in particolare in autunno per le sue bacche raccolte in grappoli di un arancione-rosso smagliante, dal gusto amaro e acidulo per la presenza nei frutti freschi di acido parasorbinico, che causa forti irritazioni delle mucose del tratto gastrointestinale. Spes-so, a torto, le bacche sono ritenute innocue poiché vengono mangiate dagli uccelli.

Il tasso *(Taxus bacata)*
Della famiglia delle Tassacee è una conifera particolare diffusa nei boschi dei nostri monti e nei nostri giardini come pianta ornamentale. Ha aghi di un bel verde scuro e attraenti bacche rosse, che lo rendono particolarmente pericoloso per i bambini.
Tutte le parti della pianta contengono tassina, un alcaloide molto tossico, che causa nausea, perdita di sensi, rallentamento del battito cardiaco e abbassamento della pressione e che può causare la morte per arresto respiratorio.

Aldo Varini, farmacista

Corallo

Tasso

Sorbo degli uccellatori

La Lega polmonare ticinese e la BPCO

Dottor Gianmaria Solari
Presidente
Lega polmonare ticinese

La Lega polmonare è attiva nel Canton Ticino dal 1914, occupata agli inizi del secolo all'assistenza dei malati tubercolotici. A partire dalla fine degli anni '50 l'endemia tubercolare è andata rapidamente calando e, di pari passo, si è assistito insieme con l'invecchiamento della popolazione e con l'aumento della polluzione atmosferica, a un progressivo aumento delle malattie ostruttive delle vie respiratorie.
In particolare, la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) ha finito per costituire ai giorni nostri la quarta causa di morbilità e di mortalità e la sua frequenza tende ulteriormente ad aumentare.

La BPCO è un'affezione caratterizzata da limitazione (ostruzione) del flusso dell'aria respirata a livello delle vie aeree. Tale limitazione non è totalmente reversibile, è solitamente progressiva ed è accompagnata da uno stato infiammatorio della mucosa bronchiale. Essa comprende la bronchite cronica e l'enfisema polmonare mentre non comprende l'asma con cui condivide alcuni aspetti fisiopatologici; l'associazione tra BPCO ed asma è frequente.

La diagnosi deve essere considerata in ogni individuo sintomatico con esposizione ai fattori di rischio classici (tabagismo attivo e passivo e/o inquinamento atmosferico ed eventualmente professionale) e confermata dall'esame di funzionalità respiratoria (spirometria).
La sintomatologia tipica della BPCO è caratterizzata da tosse, ipersecrezione bronchiale con aumento dell'espettorato, dispnea (progressiva, persistente, aggravata dallo sforzo fisico).
Sono frequenti esacerbazioni con peggioramento acuto ed improvviso di questi sintomi.
La BPCO è una malattia fortemente e positivamente correlata con l'aumento dell'età ed è quasi sconosciuta al di sotto dei 40 anni: per gli individui sopra i 60 anni la stima della prevalenza di questa patologia è pertanto decisamente superiore.

La malattia è spesso sottodiagnosticata per diagnosi mancata o impropria ed è in atto una campagna mondiale al fine di sensibilizzare gli operatori sanitari alla scoperta precoce della BPCO.
Il 17 novembre 2004 è stata "celebrata" la giornata mondiale della BPCO proprio nell'ottica di far conoscere e riconoscere al grande pubblico e agli attori della sanità l'epidemiologia crescente a livello mondiale, ma specialmente nelle popolazioni occidentali industrializzate.

La Lega polmonare ticinese ha ritenuto opportuno ricordare tale problematica con un simposio dedicato agli operatori sanitari e con attività divulgative di piazza dirette alla popolazione.
Altre attività sostenute e previste dalla nostra Lega si indirizzano ad un programma mirato che prevede una scuola per pazienti BPCO e l'intensificazione dei controlli ambulatori e sul territorio degli ammalati che fanno riferimento alla nostra struttura, e gruppi di aiuto ai fumatori per l'indispensabile disassuefazione dal tabagismo cronico.

D'altra parte la nostra associazione già nel corso del 2004 ha promosso, con il concorso degli pneumologi ticinesi un corso di perfezionamento e di specializzazione per fisioterapisti per l'abilitazione alla riabilitazione respiratoria della BPCO già in atto, anche se solo parzialmente negli ospedali pubblici del Cantone.
Per festeggiare il 90esimo di vita la Lega polmonare ticinese ha voluto pubblicare nel 2004 un libro, "il mal sottile", un interessante scampolo medico-storico della lotta anti-tubercolare in Ticino.

Lega Polmonare Ticinese
Via alla Campagna 9
CP 4554
6900 Lugano

Il mal sottile
I 90 annidella Lega polmonare ticinese
272 pagine formato 21 x 25 cm
51 fotografie in bianco e nero e a colori
CHF 55.-

I funghi a tavola

Porcini alla griglia

Ingredienti: Funghi porcini, prezzemolo, aglio, sale pepe, olio.

Preparazione: Acquistare dei porcini grandi e molto freschi. Togliere i gambi. Pulire le cappelle senza lavarle, strofinandoli e se necessario raschiandoli qua e là. Pulire del prezzemolo, togliere i gambi, tritarlo molto fine insieme con 2 spicchi d'aglio. Disporlo in una coppetta. Ungere leggermente con l'olio le cappelle dei funghi e cuocerle sulla griglia ben calda. Girarle perché cuociano da ambo le parti.
A cottura avvenuta cospargerle di sale e pepe. Servirle caldissime.
A piacere versare su ogni cappella una goccia d'olio e spolverizzare con prezzemolo tritato.
I porcini alla griglia sono forse il piatto più invitante e appetitoso che si possa realizzare con i funghi.

Frittata di Gallinacci

Ingredienti: Gallinacci, olio, burro, uova, prezzemolo, cipolla, parmigiano grattugiato, sale, pepe.

Preparazione: Lavare con molta cura gr. 500 di gallinacci, e farli rosolare in un tegame con la cipolla. A parte preparare 4 uova battute con formaggio parmigiano grattugiato, un trito di prezzemolo, sale e pepe. Versare il tutto sopra i funghi e fare una bella frittata lasciandola dorare da ambo le parti.

Funghi di Parigi al Vermouth

Ingredienti: funghi di Parigi, farina, panna, vermouth bianco, burro, sale, pepe

Preparazione: Pulire i funghi di Parigi, tagliateli a fette o a pezzetti. Far sciogliere il burro nella pentola, aggiungere i pezzettini di fughi di Parigi. Salare, pepare, coprire la pentola e lasciare cuocere 20 minuti a fuoco basso. Cospargere di farina, mescolare, inumidire con la panna. Lasciare cuocere a fuoco lento per 10 minuti mescolando ogni tanto. Aggiungere il vermouth, mescolare e servire.

Funghi al cartoccio

Ingredienti: Porcini grossi, prezzemolo, aglio, olio, sale, pepe, carta stagnola.

Preparazione: Ungere leggermente di olio le cappelle da ambo le parti. Avvolgete in carta stagnola e cuocere in forno. Mentre i funghi cuociono lavare il prezzemolo, togliere i gambi e tritarlo fine fine con 3 spicchi d'aglio. Quando i funghi saranno cotti, levarli dalla stagnola, appoggiarli sul piatto di portata, spolverizzarli con sale e pepe, cospargerli con il battuto di prezzemolo e aglio. Da ultimo versare sui funghi il sugo che hanno eliminato cuocendo. Utilizzare i gambi dei funghi per preparare un sugo oppure un intingolo, ricordando che sono più duri e pertanto devono cuocere a lungo.

Funghi alla Sicilliana

Ingredienti: Funghi porcini, pomodori, aglio, prezzemolo, cipolla, vino bianco secco, olio, sale, pepe.

Preparazione: Pulire gr. 700 di porcini, raschiando i gambi e strofinandoli con un canovaccio umido. Tagliarli a pezzi abbastanza grossi. Lavare e sbucciare gr. 300 di pomodori, privarli dei semi e tritarli con la mezzaluna. Preparare affettata fine 1 cipolla. Togliere i gambi ad abbondante prezzemolo, lavarlo e tritarlo insieme all'aglio. Mettete dell'olio a scaldare in un tegame e imbiondire la cipolla. Aggiungere il pomodoro con sale e pepe e cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Unire i funghi, mescolare per qualche minuto e aggiungere 1/4 di vino bianco secco. Cuocere per circa 1/4 d'ora a fuoco forte, quindi abbassare la fiamma, coprire il tegame, cuocere lentamente fino ad ottenere un intingolo ristretto.
Cinque minuti prima di toglierli dal fuoco cospargere i funghi con il battuto di aglio e prezzemolo.

Porcini del Barbarossa

Ingredienti: porcini piccoli, olio, aglio, uova, brodo di carne, limone, sale, pepe

Preparazione: Dopo aver lavato e tagliato a pezzettini gr. 500 di fughi, porre a fuoco, in una casseruola di terracotta, mezzo bicchiere d'olio e 2 spicchi d'aglio ben schiacciati, lasciando il tutto a fiamma bassa, affinché l'olio si insaporisca. Quando gli spicchi d'aglio risulteranno ben coloriti, toglierli, gettarli e mettere i funghi nella casseruola, avendo cura di salarli e peparli in giusta misura; coprire poi il recipiente e lasciar cuocere a fuoco lento, aggiungendovi un po' di brodo. Terminata la cottura, dopo 1 ora circa, versare in una tazza 2 di tuorli d'uovo ed il succo limone, quindi, dopo aver amalgamato bene, versare il tutto sopra i fughi levati dal fuoco, mescolando a lungo e con cura, affinché l'uovo non debba cuocersi ma legare con il sugo e creare così una prelibata salsina. Servire caldissimo. A piacere, si possono unire crostini di pane appena fritti.

L'impotenza è un problema di coppia

di Markus Leutnert

I tanti volti dello stress maschile

L'impotenza è un problema molto diffuso. Si stima che in Svizzera ne siano colpiti oltre 350 000 uomini. Ma è un problema solo maschile? Studi recenti indicano che l'impotenza è fonte di stress e frustrazione nella stessa misura anche per la partner. Una vita sessuale appagante è un fattore importantissimo per un'armonica vita di coppia. Ma che fare se lui "non ce la fa"? In questo caso vale sempre la pena di parlarne apertamente, cercare possibili soluzioni e chiedere l'aiuto del medico.

In Svizzera più di 350 000 uomini soffrono di impotenza. Si parla di impotenza nei casi in cui la difficoltà ad avere rapporti sessuali si protrae per un periodo di almeno tre mesi. Chi pensa che si tratti di un problema dell'età avanzata, sbaglia: a partire dai 30 anni ne è colpito un uomo su quattro o cinque. Contrariamente all'opinione corrente, nell'80 per cento dei casi l'impotenza ha cause organiche.
L'impotenza è causata da danni vascolari a carico dei vasi sanguigni che assicurano l'apporto di sangue al pene. A loro volta, questi problemi vascolari possono avere cause diverse, dall'ipertensione arteriosa, a livelli troppo elevati di colesterolo, ma anche il sovrappeso, il fumo e il diabete.

Impotenza – Campanello d'allarme per l'infarto cardiaco?

L'insorgenza di modificazioni patologiche dei vasi spesso passa inosservata, dato che non è accompagnata da sintomi eclatanti, dato però che il sistema vascolare del pene è uno dei più sensibili del corpo maschile, è proprio in tale sede che in genere si palesano dapprima questi danni . La conseguenza può essere l'impotenza che, nel linguaggio medico, si definisce disfunzione erettile. Il danno però non si ferma ai vasi sanguigni del pene. L'impotenza è solo un segnale di ciò che sta avvenendo in tutto l'organismo: una malattia del sistema cardiocircolatorio. Studi scientifici dimostrano che oltre il 65 per cento degli uomini colpiti da impotenza, nel giro di due o tre anni sviluppa una malattia cardiaca. In questi casi occorre quindi rompere ogni indugio e rivolgersi ad un medico per scongiurare danni peggiori.

Gli uomini e le loro inibizioni....

Gli uomini hanno spesso problemi a parlare del proprio corpo e della propria sessualità e per questo sono piuttosto portati a rinchiudersi in se stessi e a sfuggire la situazione temuta. L'impotenza maschile è un problema che coinvolge anche la partner. La tipica reazione maschile all'impotenza può rendere insicura la donna in merito alla propria attrattività per il partner, oppure può alimentare la gelosia nei confronti di una presunta rivale. Niente di più sbagliato, semplicemente anche gli uomini hanno delle inibizioni. Nell'immagina-rio maschile la potenza sessuale si associa alla „mascolinità", per cui, in caso di impotenza, gli uomini avvertono un senso di inferiorità, pensano che si tratti di problemi psichici, dimenticando spesso che l'impotenza non ha niente a che vedere con

l'„essere uomo“, ma è, il più delle volte, l'espressione di una patologia vascolare. Basterebbe una visita dal medico per spazzar via tanti dubbi, per ricevere aiuto e riconoscere precocemente e curare un'eventuale patologia cardiaca . Ma quale uomo va volentieri dal medico...

Anche la donna è coinvolta

Si sa per esperienza che in una coppia è la donna a svolgere la funzione di „Ministra della sanità“. La sua relazione con il proprio corpo e con la salute è assai più profonda di quella maschile. Per questo rivolgiamo un appello alle donne: se notate che gradualmente il partner rifugge dalla sessualità, il motivo potrebbe essere uno di quelli precedentemente citati. In questo caso spetta alla donna, con pazienza, far uscire il partner allo scoperto, affrontare il tema insieme a lui con tatto e comprensione per arrivare insieme ad una soluzione. La donna riuscirà più facilmente a convincere il partner a sottoporsi ad una visita medica e, come spesso capita, ad accompagnarlo dal medico. La presenza della partner durante la visita è auspicabile in quanto il trattamento dell'impotenza deve tener conto delle esigenze di entrambi.

In che modo si può aiutare la coppia?

Il più delle volte la causa dell'impotenza è di natura organica. Solo in pochissimi casi la si può attribuire a problemi psichici o, per esempio, agli effetti collaterali di farmaci. Il medico dispone di varie opzioni terapeutiche. La maggior parte dei pazienti preferisce prendere delle pillole anziché sottoporsi ad un intervento chirurgico o praticare iniezioni locali. Oggi le coppie hanno a disposizione tre diversi tipi di 'pillole della potenza' che, nella maggior parte dei casi, riescono a risolvere il problema, in modo che il partner recuperi la sua sessualità con il conseguente rifiorire della relazione di coppia. Queste pillole hanno caratteristiche molto diverse l'una dall'altra, il che consente di adeguare la terapia alle esigenze della coppia .

La terapia dell'uomo migliora la qualità della vita della donna

Recentemente è stato pubblicato il rapporto su uno studio che esaminava il comportamento sessuale delle coppie mitteleuropee. Lo studio ha rivelato che il periodo di tempo che intercorre dalla prima intenzione alla consumazione del rapporto sessuale nelle coppie è in media di 15 – 20 minuti. Non meraviglia pertanto che, nella scelta della terapia, oltre alla certezza di ottenere un'erezione, rivesta un ruolo significativo anche la velocità con cui si instaura l'effetto. È stato eseguito uno studio sul Vardenafil (Levitra) nel quale, per la prima volta, anche alle partner è stato chiesto di esprimere un parere sulla terapia. In primo piano è stata posta la qualità della vita sessuale delle partner. È interessante notare che oltre il 60 per cento delle donne rilevava che la qualità della propria vita sessuale con questa terapia era tornata al livello che aveva prima dell'insorgere dell'impotenza del partner .

Domanda all'esperto

Dott. Sommer, in che cosa si differenziano i moderni farmaci anti-impotenza?

Dott. Sommer: „Oggi esistono in commercio tre medicamenti appartenenti alla classe dei cosiddetti inibitori di PDE 5. Si tratta del Levitra, del Viagra e del Cialis. Il Cialis è un medicamento con una emivita molto lunga. Ciò significa che ha una finestra di efficacia molto grande, ma che ci vuole molto tempo perché inizi a fare effetto. Quindi se prendo questo medicamento, non posso aspettarmi un effetto immediato e pertanto devo ricordarmi di prenderlo con parecchio anticipo. Il Viagra è un medicamento conosciuto che è in commercio già da più di cinque anni. Il Levitra è un medicamento nuovo, di grande efficacia e pronto effetto, che assicura una buona rigidità dell'erezione e ha un'emivita di poco più di quattro ore. Ciò significa che il suo effetto dura dalle 8 alle 12 ore.

Dott. Frank Sommer Libero docente
Urologo, Medico dello sport e
Specialista della salute maschile
Università di Colonia

VELENI: occhio ai simboli di pericolo e alle avvertenze su confezioni ed etichette

Nuovo diritto in materia di prodotti chimici!
Il nuovo diritto in materia di prodotti chimici e la revisione totale dell'ordinanza sui prodotti fitosanitari sono entrati in vigore il 1° agosto 2005. La caratterizzazione della pericolosità per i prodotti chimici è stata modificata sostanzialmente con l'introduzione di pittogrammi conformi alla legislazione europea in sostituzione delle strisce colorate relative alle classi dei veleni.

Grazie alla nuova caratterizzazione apposta sugli imballaggi e sulle etichette i consumatori sono informati in maniera più completa di quanto avveniva finora. All'acquisto di prodotti chimici particolarmente pericolosi quali p. es. decalcificanti corrosivi, alcuni detergenti per forni o sturascarichi, i consumatori saranno informati individualmente dal personale di vendita in merito ai pericoli, alle misure di protezione necessarie e al corretto smaltimento.

Prodotti molto velenosi, cancerogeni, mutageni e tossici per la riproduzione non possono essere venduti al pubblico.

Occhio ai simboli di pericolo

Come nell'UE, anche in Svizzera i prodotti chimici pericolosi sono contrassegnati con simboli e indicazioni di pericolo quali «irritante», «tossico» o «pericoloso per l'ambiente».

Inoltre, il tipo di pericolo viene descritto in modo più preciso (frasi R). Ad esempio, si scopre se un prodotto irrita le vie respiratorie, la pelle o gli occhi.

I consigli di prudenza (frasi S) indicano come evitare i pericoli e come procedere in caso d'incidente. Ad esempio, spiegano se un prodotto deve essere conservato «lontano dal calore» o «fuori della portata dei bambini». Oppure consigliano: «In caso di contatto con gli occhi, lavare immediatamente e abbondantemente con acqua e consultare un medico». Questi consigli devono essere assolutamente seguiti.

Il diritto in materia di prodotti chimici

Sul mercato svizzero esistono circa 100 000 prodotti chimici. Considerato questo cospicuo numero, il diritto in materia di prodotti chimici garantisce un elevato standard di sicurezza.

Per garantire tale standard, vengono responsabilizzati in particolare i produttori e gli importatori, che per numerosi prodotti chimici sono tenuti a indicare correttamente i pericoli sulla confezione. Il personale di vendita deve inoltre informare i clienti che acquistano prodotti particolarmente pericolosi, tra l'altro, anche sui pericoli, sulle misure di protezione necessarie e sul corretto smaltimento.

Simboli e indicazioni di pericolo

I consumatori solitamente si vedono confrontati con i simboli e le indicazioni di pericolo seguenti:

Simbolo	Indicazione	Esempio
F	Facilmente infiammabile	ad es. etanolo, alcool denaturato
F+	Estremamente infiammabile	ad es. lacca per capelli, schiuma da barba
Xi	Irritante	ad es. alcune pastiglie per lavastoviglie
Xn	Nocivo	ad es. alcuni antigelo
N	Pericoloso per l'ambiente	ad es. alcuni prodotti per la protezione del legno
O	Comburente	ad es. perossido di idrogeno
T	Tossico	benzina*

* La benzina è l'unico prodotto disponibile in self-service ad essere etichettato come «tossico».

Per la fornitura di prodotti chimici contrassegnati in particolare dai simboli seguenti il venditore è tenuto a informare i consumatori:

Simbolo	Indicazione
C	Corrosivo
E	Esplosivo
T	Tossico

Forniti solo agli utilizzatori professionali:

Simbolo	Indicazione
T+	Molto tossico

Nuovo

milupa

Gourmet

Alla scoperta dei sapori

Per esplorare nuovi sapori e stimolare la curiosità, la linea Gourmet di Milupa propone ricette a base di ingredienti naturali, adattate all'evoluzione del gusto del bambino.

Come colazione, pasto principale o semplice soluzione da conservare in dispensa, i prodotti Gourmet di Milupa garantiscono una qualità nutrizionale ottimale, equilibrata e adatta alle esigenze specifiche dei bambini di età inferiore ai 3 anni.

Gourmet Dessert

✔ **Mela & Pera**
dopo i 7 mesi

✔ **Mela, Albicocca & Fragole**
dopo i 9 mesi

✔ **Mela & Banana**
dopo i 7 mesi

- ✔ *Gourmet Sandwich: Riso-cioccolato*
- ✔ *Gourmet Bircher-Muesli*
- ✔ *Gourmet Star Flakes*
- ✔ *Gourmet Apfelstrudel*

Per la mamma e il bambino

Milupa SA
1564 Domdidier

L'alimentazione da 7 a 36 mesi

**I più piccini:
Alla scoperta dei sapori!**

La prima infanzia è un periodo nutrizionale critico che, troppo spesso, è sottovalutato. Come gestire la fase di transizione verso l'alimentazione degli adulti?

Nonostante il latte rimanga un elemento rilevante della sua alimentazione, durante la fase di crescita, il bambino ne beve sempre meno: scopre nuovi sapori, quindi nuove consistenze, orientandosi passo passo verso l'alimentazione degli adulti. Gli alimenti solidi assumano un ruolo sempre più importante nel menu dei bambini.

Tuttavia, fino all'età di 36 mesi, le sue necessità nutrizionali sono specifiche e non sono precisamente le stesse degli adulti!

La prima infanzia è il periodo più importante dello sviluppo e della formazione dei gusti e delle abitudini alimentari. É spesso durante il passaggio dall'alimentazione degli infanti alla tavola famigliare che i genitori devono porre particolare attenzione alla qualità dei pasti.
È quindi importante proporre menu variati. Il pasto rappresenterà quindi un momento di relax e d'esperienza gustativa che consentirà al bambino di scoprire il piacere del buon gusto degli alimenti.

Varie osservazioni a livello europeo dimostrano che l'alimentazione – e quindi l'apporto nutrizionale – dei più piccini non è adeguatamente equilibrato e non rispecchia le raccomandazioni formulate dai professionisti della nutrizione. È quindi necessario adottare delle misure preventive atte ad evitare mancanze o eccessi nutrizionali.
In primo luogo, è importante non abituare troppo precocemente il bambino all'alimentazione " adulta ", nutrendolo fino a 36 mesi con prodotti particolarmente sviluppati per far fronte alle sue necessità di ferro, vitamine e acidi grassi essenziali. Se ben abbinati, queste sostanze alimentari contribuiscono a garantire al bambino una crescita armoniosa e regolare.

Durante la prima infanzia, la curiosità del bambino verso nuove esperienze gustative diventa sempre maggiore: scopre quali sono i suoi piatti preferiti, ma anche quelli non di suo gusto! L'avete quindi compreso, il bambino sta costruendo un catalogo di riferimenti gustativi. È quindi importante trasmettergli il piacere di scoprire il buon gusto degli alimenti: ciò gli servirà quale base per tutta la vita.

Al fine di esplorare nuovi gusti e stimolare la curiosità, vi sono in commercio linee di prodotti specialmente studiati che propongono ricette realizzate con ingredienti naturali, adatti allo sviluppo gustativo del bambino.
Come colazione, menu principale, o semplice spuntino, questi prodotti garantiscono una qualità nutrizionale ottimale, equilibrata, nel rispetto dei requisiti alimentari specifici dei bambini d'età compresa tra 7 mesi e 3 anni.

I farmacisti SpazioSalute

In caso di slogature, strappi muscolari e contusioni. Ora anche per l'artrosi del ginocchio.

Principio attivo di Flector EP Tissugel®: diclofenacum epolaminum.
Questo è un medicamento. Chieda consiglio ad uno specialista e legga il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch

IBSA

Muove la gente.

Settembre tempo di Trekking

Scopriamo i benefici di una regolare attività fisica all'aria aperta.

Il profumo dell'estate è ancora nell'aria e per gli appassionati dell'attività fisica questo è il momento migliore per cimentarsi nella pratica delle discipline più amate. Da diversi anni il trekking rappresenta una delle discipline più comuni e ricercate. Infatti, non vi è nulla di più emozionante che trascorrere una piacevole giornata immersi nel verde a stretto contatto con la natura, lontani dal ritmo caotico della vita in città. Un'idea allettante a cui è difficile rimanere indifferenti!

Diversamente dalle altre discipline sportive in alcuni casi più complesse ed articolate, il trekking è alla portata di tutti, anche di coloro che si autodefiniscono "persone sedentarie", abituate alle comodità della poltrona o costrette a passare ore ed ore di tempo sedute alla scrivania per lavoro. Una camminata tranquilla nel bosco, a stretto contatto con la natura, in compagnia di amici, è il modo migliore per mantenersi attivi. La mancanza di movimento porta a lungo andare all'invecchiamento precoce di organi ed apparati: il tessuto muscolare diventa flaccido e debole, le ossa più fragili, le articolazioni meno mobili, la cartilagine degenera, la coordinazione generale peggiora, aumentano i difetti posturali, e quindi i rischi di dismorfismi della colonna vertebrale. Ma quello che è più grave è l'effetto che si ha a livello delle funzioni vitali: il cuore si indebolisce e il miocardio perde la capacità di contrarsi efficacemente per svolgere la funzione di pompa; il sangue scorre con difficoltà e la parete dei vasi si indurisce aumentando il rischio di malattie cardiocircolatorie; l'efficienza dei polmoni diminuisce e la capacità di introdurre ossigeno risulta sempre più difficoltosa; il metabolismo rallenta e le malattie come obesità e diabete sono più frequenti.

Di fronte a tutto ciò occorre reagire e ricercare nella montagna nuovi stimoli per mantenersi giovani nel fisico e nello spirito, assaporando i profumi, gli aromi, i colori e l'atmosfera che solo la natura può regalare.

Gli effetti della pratica del Trekking sull'organismo umano

Camminare regolarmente favorisce un sensibile aumento del tono muscolare, per cui la fibra, irrorata da una maggiore quantità di sangue si ossigena e si rinforza; determina una maggiore mobilità delle articolazioni, che muovendosi in modo naturale mantengono un elevato grado di elasticità nei tendini e nei legamenti. Anche il tessuto osseo si mantiene compatto, e si prevengono rischi di deterioramento precoce dell'apparato scheletrico, come l'osteoporosi.

Per quanto riguarda il sistema cardiocircolatorio enormi cambiamenti si riscontrano fra un individuo sedentario e un abituale camminatore. In quest'ultimo infatti il cuore è più grosso, sia perché le cavità si ampliano, per contenere una quantità di sangue maggiore, sia perché le pareti, costituite da tessuto muscolare si rinforzano e si ispessiscono; la frequenza cardiaca, cioè il numero di contrazioni che il cuore effettua in un minuto, tende a diminuire sensibilmente.

Interessanti sono gli adattamenti che si verificano nella circolazione sanguigna: le pareti dei vasi, infatti, diventano più elastiche e il sangue scorre in modo facile, incontrando poca resistenza. Questo permette una diminuzione della pressione sanguigna e un migliore ritorno venoso del sangue al cuore. Questi fattori sono preziosi perchè influiscono direttamente sul rischio di complicazioni cardio-circolatorie prevenendo infarti e arteriosclerosi.

Con il movimento migliora anche l'apparato respiratorio: innanzitutto i muscoli annessi alla cassa toracica si rinforzano e permettono un ampliamento dello spazio per i polmoni i quali possono espandersi carichi di ossigeno, poi si ha un rallentamento della frequenza respiratoria proprio perché la capacità vitale, ovvero la quantità di aria che si "butta fuori" dopo un rigonfiamento massimo del torace, aumenta di gran lunga; la capacità vitale, dunque dipende strettamente dal volume del torace.

Fondamentale è ricordare che nel trekking si effettuano inspirazioni ed espirazioni in ambienti puri, dove l'aria non è inquinata e non contiene scorie nocive per l'albero respiratorio. Infatti, respirare l'aria di montagna, è un piacere di cui ci accorgiamo istantaneamente; si avverte subito il beneficio che i nostri polmoni traggono dall'"aria pura".

Camminare nel silenzio porta ad un rilassamento che giova a ristabilire l'equilibrio che viene compromesso quotidianamente dai ritmi frenetici della vita lavorativa in città.

Le farmacie: un ruolo importante, non sempre riconosciuto

La disponibilità alla discussione, la competenza, il consiglio, l'attitudine all'ascolto del vostro farmacista sono messi al vostro servizio e a disposizione dello sviluppo di una migliore politica della salute.

Nel campo della salute (che in Svizzera - non dimentichiamolo - è di alta qualità) dove tutto sembra aumentare mettendo in difficoltà sopratutto la gente a basso reddito, siamo coscienti di tutti i vantaggi che il nostro farmacista ci offre anche gratuitamente, a cominciare dal suo ruolo sociale nella nostra relazione con la salute?
Il farmacista, con le sue collaboratrici, rimane l'unico operatore sanitario dal quale ci si può recare senza appuntamento. Nella sua officina siamo sicuri di ottenere una risposta immediata! Sempre disponibile all'ascolto, ci sa consigliare, ci aiuta a seguire in maniera corretta le terapie del medico e a ricorrere all'automedicazione in modo consapevole. Può avere una vista d'insieme ed un controllo sui differenti trattamenti che seguiamo, in particolare per quanto concerne le interazioni e le controindicazioni, e, gratuitamente, effettua numerosi piccoli interventi come la misurazione della pressione, del peso, della glicemia… indirizzandoci dal medico se necessario.
Garantisce consulenza e servizio a domicilio e a differenza delle strutture che forniscono medicamenti per posta é sempre presente assicurando il servizio festivo e notturno ed una risposta immediata ai casi urgenti, senza dimenticare la sua partecipazione attiva alle campagne d'informazione e di prevenzione.

La salvaguardia degli interessi dei pazienti

Il farmacista non abbandona i suoi pazienti anche quando una cassa malati decide di passare al sistema del "terzo garante" (il paziente paga in contanti in farmacia al 100% i medicamenti prescritti su ricetta, prima di ricevere più tardi la partecipazione della cassa malati), sistema che può provocare problemi alle persone con difficoltà economiche. Se necessario, in questi casi il farmacista fa credito al cliente, assicurando così una medicina di qualità per tutti.
In ogni caso lavora in anticipo sull'incasso, poiché mette a disposizione del paziente i medicamenti, prima che le assicurazioni lo rimborsino due o tre mesi più tardi.
Il farmacista inoltre, sempre all'avanguardia con i sistemi informatici, già da lungo tempo assume direttamente e senza retribuzione tutte le spese amministrative.

Un ruolo vasto

Il farmacista si trova in prima linea, poiché confrontato a tutte le questioni della popolazione concernenti la salute ed in particolare i suoi costi. Esegue in modo competente il suo lavoro di relazioni umane ed assume il ruolo di assistente sociale e di consulente in assicurazioni malattia, anche se non è il suo mestiere. Durante tutta la giornata è confrontato a domande concernenti un cambiamento di cassa malati, la scelta di una franchigia o fatture ricevute dalle assicurazioni.

Il nuovo sistema di rimunerazione

L'introduzione del nuovo metodo di rimunerazione del lavoro del farmacista ha creato e continua a creare confusioni e incomprensioni poiché è stato mal presentato.
Il farmacista infatti non guadagna più di prima. Al contrario il nuovo sistema è stato concepito per limitare il guadagno del farmacista sui medicamenti a carico delle casse malati, con lo scopo di contenere i costi della salute e nel contempo assicurare un miglior seguito del paziente.
Le prestazioni percepite, chiamate ora tariffe, non si sommano al reddito precedente del farmacista ma, con una ripartizione differente, fanno parte del vecchio margine di guadagno, che è stato semplicemente diviso in un margine percentuale più piccolo e le due tariffe (di dispensazione: 4.30/ medicamento e di tenuta della cartella sanitaria: 9.20 / 4 volte l'anno, iva inclusa) per il lavoro eseguito in farmacia.
I prezzi dei medicamenti buon mercato sono stati aumentati in favore di una sostanziale diminuzione del costo dei medicamenti cari che pesano in modo preponderante sulla fattura alle casse malati.
I farmacisti infine ristornano alle assicurazioni il 2,7% del fatturato dei medicamenti venduti su ricetta, quale contributo alla stabilizzazione dei costi, ciò che rappresenta pur sempre più di 100 milioni di franchi a livello nazionale.

I farmacisti SpazioSalute

Sempre quando occorrono nervi saldi

Berocca®
per nervi saldi

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Combatte l'affaticamento psico-fisico della vita quotidiana, dovuto a carenza vitaminica. Leggere il foglietto illustrativo.

BON

Al Suo prossimo acquisto presso le farmacie del gruppo Spazio Salute, richieda il righello Berocca con calcolatore.

Fino all'esaurimento della scorta.